

DIPLOMARBEIT

Heilpflanzen in Märchen und Mythen

**Ausbildung zur TEM-Expertin
(Traditionelle Europäische Medizin)**

WIFI Wien Diplomlehrgang 2022 (11311021)

Leitung: Mag^a Eva Fauma

von: Verena Werni

eingereicht am: 27.10.2022



Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Wien, 01.11.22

Ort, Datum

Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	4
2. Holla die Waldfee, die eigentlich eine Göttin ist.....	5
2.1. Krankheiten am Baum festbinden.....	8
2.2. Hard Facts zum Holunder.....	9
2.3. Holunder Rezepte.....	10
3. Dornröschen und der Weißdorn.....	11
3.1. Deutung und Bedeutung.....	12
3.2. Was sich sonst noch so um den Weißdorn rankt.....	13
3.3. Hard Facts zum Weißdorn.....	15
3.4. Weißdorn Rezepte.....	16
4. Von Aschenputtel und dem Haselstrauch.....	17
4.1. Die Hasel, ein magisches Pflänzchen.....	19
4.2. Hard Facts zur Hasel.....	23
4.3. Haselnuss Rezepte.....	24
5. Zauberpflanzen im Portrait.....	25
5.1. Der Beifuß.....	25
5.2. Der Wacholder.....	28
5.3. Die Hagebutte.....	31
6. Danksagung.....	35
7. Literaturverzeichnis.....	36
8. Abbildungsverzeichnis.....	37

1. Einführung

Schon als Kind lag ich träumend in den Wiesen und in den Wäldern in der unberührten Natur Kärntens. Ich hörte das Summen der Bienen und das Rauschen der Bäche. Auch hörte ich ein Flüstern, Rascheln und Singen, wenn der Wind das Gras berührte oder durch die Baumkronen fuhr. So geschah es, dass ich schon früh mit den mich umgebenden Pflanzen und deren feinstofflichen Schwingungen Kontakt aufnahm. Zum Glück hatte ich meine Großtante Fini, die nicht nur eine begnadete Künstlerin, sondern auch eine kluge Kräuterfrau war. Zu ihr konnte ich gehen und von meinen Wahrnehmungen erzählen, ohne dass sie es als lächerlich und kindliche Fantasie abgetan hätte. Im Gegenteil, sie ging mit mir durch ihren wunderlich-verwilderten Kräutergarten, der so anders war als der gepflegte Garten meiner Großmutter. Hier durften die heilkräftigen Pflanzen gedeihen und sie erklärte mir mit viel Hingabe und Geduld Wirkungsweise und Anwendungsgebiet so manches Kräutleins. Mein kindliches Wesen sog diese Informationen wahrlich in sich auf und bildeten so den Grundstock meines heutigen Wissens.

Viele meiner Freunde, Verwandten und Bekannten wussten um meine Faszination für Wildkräuter Bescheid und so wurde ich wegen dem einen oder anderen Wehwehchen immer wieder um Rat gefragt. In meiner Zeit in Wien hatte ich oft wenig Zugang zu unberührter Natur und ging daher in die Apotheke, um meine Kräuterrezepte zusammen zu stellen. Nach und nach vermisste ich aber immer mehr den Zugang zur wild wachsenden Pflanze, die zu mir spricht.

Auch die Nachfrage nach Heilung und Rezepten stiegen stetig, so entschloss ich mich, den TEM Lehrgang am WIFI Wien zu besuchen, um meine Wissen zu erweitern, bessere Diagnosen erstellen zu können und meinen Wissensschatz um ein Vielfaches zu erweitern.

In Märchen und Mythen findet man noch, verborgen unter dem Deckmantel der Politik und des Christentums so manch versteckte Weisheit unserer Urahnen, die genau um die Feinstofflichkeit der kostbaren Wildpflanzen vor unserer Haustüre Bescheid wussten. So habe ich einige Märchen herangezogen, um die wahre Essenz der beschriebenen Pflanzen zu erkennen und zu deuten.

2. Holla die Waldfee, die eigentlich eine Göttin ist

Im Märchen „Frau Holle“ fällt Goldmarie, weil sie beim Spinnen ihre Spindel verliert, durch einen Brunnen direkt ins Reich der Göttin Holler. Sie wird erst Prüfungen unterzogen, bevor sie reich beschenkt wird und schließlich mit Weisheit und schönen Gaben auf die Mittelerde zurückkehren darf.

Sie solle zuerst die Kuh melken, die sie darum bittet, da ihr Euter voll ist. Dann das Brot aus dem Ofen nehmen, da es fertig gebacken ist. Danach ehrt sie den Apfelbaum, indem sie alle Früchte sammelt und auf einen Haufen legt. Später kommt sie zur alten Göttin, der sie dient und durch das Schütteln der Betten lässt sie es auf Erden schneien. Dabei wundert sie sich gar nicht, dass sie ja eigentlich in der Unterwelt gelandet und gleichzeitig im Himmel ist. Schamanisch könnte dieser Umstand so betrachtet werden: das Oben ist das Unten, das Unten ist das Oben.



Abbildung 1: Frau Holle

Als sie wieder zu Hause angelangt, wird ihre Stiefschwester von der Mutter gezwungen, ebenfalls in den Brunnen zu springen, in der Hoffnung, dass diese genauso reich beschenkt zurückkommt. Da diese aber faul und überaus überheblich ist, die Gaben und die Frau Holle nicht ehrt, wird diese mit einer gehörigen Portion Pech auf die Erde zurückgeschickt!

Bei genauerer Betrachtung fällt uns auf, dass damit Leben/Tod/Leben beschrieben wird, genauso wie karmische Verstrickungen ans Tageslicht kommen, wenn wir unser Handeln hinterfragen.

Im Englischen bedeutet Holunder „Eldertree“, der Baum der Ahnen und Ältesten. Hier

findet die Ahnenverehrung statt. Im Niederdeutschen heißt es Eldermutter oder Ellermutter und damit ist die Großmutter gemeint.

In der Mythologie verbindet man Holunder mit der weißen Göttin Hulda oder auch der Holda. In unseren Gegenden, also im Alpenraum, wird sie auch Holla, Holler-Mutter oder Frau Holle genannt. Im Germanischen ist sie die Freya, im Alpenraum die Percht. Sie symbolisiert Leben und Tod zugleich. Holunder ist die Göttin selbst. Wir ernten ihre duftend weißen Blüten im Frühjahr und die giftigen, schwarzen Beeren im Herbst. Das Holz darf man nicht verbrennen, es wäre, als würden wir die Göttin selbst entzünden.

Wer einen Holunder zerstört oder fällt, ohne ihn vorher um Vergebung zu bitten, wird schwerwiegende Folgen erleben- er wird büßen müssen. Der Mensch wird krank oder er stirbt sogar.

*„Mensch, willst du aus dem Leben scheiden,
dann tue den Holunder schneiden.“*

Ein alter Segensspruch für den Holunder, wenn er doch gefällt werden muss lautet

*„Frau Holle, gib mir von deinem Holz
und ich gebe dir von meinem, wenn es wächst im Wald“*

Damit sind natürlich die eigenen Gebeine gemeint, wenn man dann unter der Erde liegt. Allerdings sollte der Riegel der Stalltüre aus einem Holunderzweig gemacht sein - er schützt das Vieh vor Unheil. Die Bauern in unseren Gegenden wissen darüber noch Bescheid. Holla ist Licht, ist Leben und mit Heilkräften ausgestattet. Ein kleines Pfeiflein aus Holunder geschnitzt, lockt die guten Geister an.

Von Russland über Skandinavien; Mitteleuropa bis in den Süden sagt man, dass der gute Geist im Holunderbusch wohne. Daher gibt es den Brauch, dem Busch Opfergaben wie Milch, Brot, Kuchen oder Bier darzubieten. Mann zieht den Hut vor ihm, Frau macht einen Knicks.

Für die Familienplanung wurde die Holler-Mutter auch stets zur Sommersonnwende zu Rate gezogen. Ein junges Mädchen solle den Strauch schütteln und sich in die Richtung wenden aus der ein Hund bellt. Dann kommt der Bräutigam eben genau da her.

Ist die Hochzeit vollzogen, bringt die Mutter das Neugeborene zum Holunder, bietet

Geschenke dar und bittet um Segen für das Kind. Ist das Kind erkrankt, dann wurde folgender Spruch von der verzweifelten Mutter getan:

„Ihr Hollen und Hollinnen,
hier bringe ich euch was zu spinnen und zu essen.
Ihr sollt spinnen und essen
und meines Kindes vergessen“

Auch am Ende des Lebens begleitete der Holunder die Menschen. Früher hat man das Maß für den Sarg mit einem Holunderstock bemessen. Dem Toten wurden Stücke von Holunderzweigen auf die Brust gelegt - sind diese nochmals grün geworden, hat die wohlthätige Hollermutter dem Verstorbenen den Weg in den Himmel gezeigt. Während der Totenwache wurde oft Holunderblütentee getrunken, um den Verstorbenen in die Anderswelt zu begleiten. Der Leichenkutscher trieb die Pferde mit einer Holundergerte an und noch immer tragen die Leichenbestatter in England ein Stück Holunderholz in der Manteltasche, um sich vor den bösen Todesgeistern zu schützen.

„Ringel Ringel Reihe,
sind der Kinder dreie,
sitzen unterm Hollerbusch,
machen alle husch husch husch“

Dieser Kinderreim ist ein Indiz dafür, wie der Hollerbusch in der schamanischen Sicht betrachtet wird. Die Kinder „verschwinden“ unter dem Holunder. Die Holler-Mutter ist der Eintritt in die Unterwelt. Man kann dies leicht in einer Meditation ausprobieren. Dazu setzt man sich einfach einige Zeit unter einen Hollerbusch, atmet friedlich ein und aus. Bald wird einem gewahr, wie die Wurzelkraft nach unten zieht und die meditierende Person in einen angenehmen, traumhaften Trancezustand fällt.



Abbildung 2: Ringelreihen

2.1. Krankheiten am Baum festbinden

Lachsnerinnen und Lachsner (Schamaninnen und Schamanen) hatten, bzw. haben die Fähigkeit, Krankheiten als ekelige Würmer zu sehen, die den menschlichen Körper befallen. Auf ihren Trancereisen erkennen die Heilerinnen und Heiler diese Gichtinnen und Gichte, wie sie früher genannt wurden und können sie mithilfe magischer Räuchermischungen aus dem Körper der befallenen Person herausholen. Diese Krankheiten, die meistens durch Berufungen, den bösen Blicken und mit schwarzer Magie auf den Menschen übertragen wurden, konnten auch mit magischen Sprüchen, sowie durch Saugen an der betroffenen Stelle aus dem Leib des Kranken gezogen werden. Damit diese dämonischen Gichte sich nicht auf den Heiler/die Heilerin übertragen, musste man diese an einem Hollerbusch befestigen. Dies geschah meist mithilfe eines roten Wollfadens bei abnehmendem Mond, während folgender Spruch zitiert wurde:

„Guten Tag, Alte!

*Ich bringe das Heiße und das Kalte,
ich binde es an und gehe in Gottes Namen davon“*

Im Mittelalter wurde die Frau Holle vom Christentum in die Hölle verbannt, sie durfte aber ihren Kessel mitnehmen. Dadurch entstand die Sicht, dass über den Holunderbaum die Krankheiten direkt in die Hölle führen und im Kessel der alten Großmutter landeten. Sie aber kochte eine Suppe daraus, die der Teufel zum Abendmahl zu sich nahm. Damit waren die Gichtinnen und Gichte endgültig gebannt.

Eine andere Möglichkeit, die krankmachenden Dämonen los zu werden, war sie durch den

Darm zu treiben oder sie zu erbrechen. Dazu schabt man den Bast unter der Rinde nach unten- das erzeugt als Tee genommen Durchfall. Schabt man die Rinde nach oben und trinkt den Tee, führt dies zu purgieren.

2.2. Hard Facts zum Holunder

Der Holunder (*Sambucus nigra*) zählt zu den Geißblattgewächsen (Fam. Caprifoliaceae) und wächst in feuchten Gebieten neben Flüssen und Bächen. Häufig anzufinden ist er auch an Waldrändern, Geröll und bei Bauernhöfen. Er verbreitet sich von Europa, West- und Mittelasien bis Nordafrika.



Abbildung 3: Holunder

Seine weißen, süß-säuerlich duftenden Blüten blühen je nach Region zwischen Mai und Juli. Sie enthalten Flavonoide, Gerbstoffe, Phytosterine, Schleimstoffe, Triterpene, Kaliumsalze, ätherisches Öl und Hydroxyzimtsäurederivate.

Die Wirkung der Holunderblüten ist diaphoretisch, und sekretolytisch, daher verwendet man sie bei Fieber und grippalen Effekten.

Die Holunderbeeren reifen je nach Region von September bis spätestens Anfang Oktober. Sie enthalten Flavonoidglykoside, Anthocyanglykoside, Zucker, organische Säuren, Bitterstoffe und Folsäure.

Als Sirup oder Mus wirken sie Erkältungskrankheiten entgegen. Die rohen Beeren wirken abführend und erwirken starke Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Aus der Rinde und den Blättern lässt sich ebenfalls ein Tee herstellen.

2.3. Holunder Rezepte

Holunderblütentee: 2 Teelöffel Blüten werden mit $\frac{1}{4}$ Liter gekochten Wasser übergossen und zehn Minuten ausgezogen.

Holunderblütensirup: Die frischen, ungewaschenen Blüten werden in einem Kochtopf bis zu zwei Drittel locker aufgefüllt, mit Zitronenscheiben und Zucker bedeckt und mit Wasser übergossen. Dies lässt man bis zu 48 Stunden zugedeckt ausziehen. Danach kurz aufkochen und noch heiß in vorher desinfizierte Flaschen abfüllen.

Holunderbeerenmus: 2 Kilo Beeren werden mit 3 Liter Wasser in einen großen Kochtopf gegeben und ohne Deckel ca. eine Stunde gekocht, bis sich die Flüssigkeit reduziert hat und eine sämige Masse entsteht. Dann mit 1 Kilo Gelierzucker einkochen und in saubere Gläser füllen.



Abbildung 4: Holunderbeeren

3. Dornröschen und der Weißdorn

Als vor langer Zeit in einem unbekanntem Land das Königspaar endlich auf Weissagung eines Frosches eine Tochter bekam, war die Freude so groß, dass die edlen Leute zu einem Feste zwölf gute Feen luden, da sie der Legende nach nur zwölf Sesselchen und zwölf Gläschen und Tellerchen besaßen. Nach dem Festmahl beugten sich die Feen über die Wiege und beschenkten das Kind mit ihrem Segen. Doch die dreizehnte Fee, die weit draußen im Walde wohnte, hörte von dem Fest und erschien erzürnt am Königshof. „Was fällt euch ein, mich nicht willkommen zu heißen? Ihr werdet noch büßen für eure Unverschämtheit!“ Mit diesen Worten beugte sie sich über die Wiege und verfluchte das Kind. An seinem fünfzehnten Geburtstag solle das Mädchen sterben, weil es sich an einer Spindel stechen werde. Alsdann verschwand die böse Fee wieder im dunklen Walde. Die Mutter war außer sich vor Angst, da beruhigte die zwölfte Fee die Königin: „Ich kann den Fluch nicht aufheben, aber ich kann ihn wandeln“, so sprach sie. Der König ließ alle Spindeln im Land verbrennen und bald war der Vorfall vergessen. An seinem fünfzehnten Geburtstag jedoch spazierte das Mädchen alleine im Schloss umher, die Neugierde führte es in ein verlassenes Türmchen, in dem hinter einer alten Holztüre ein graues, faltiges Weibchen saß und mit einer Spindel die Fäden spann. Das Mädchen war so lieb und wollte dem alten Weib zu Hilfe gehen, da stach es sich an der Spindel, verlor einen Tropfen Blut und fiel in einen hundertjährigen Schlaf. Viele Prinzen versuchten in das Schloss zu dringen, um das Mädchen zu erwecken, doch war dies unmöglich, da ein dichter Dornenstrauch die Gemäuer umwand und das Eindringen unmöglich machte. Erst hundert Jahre später, als der Fluch ein Ende nahm, gelang es einem mutigen Jüngling die Hecke zu durchdringen, weil sich die Dornen vor ihm verbeugten und zurückzogen. Mit einem Kuss erweckte der Prinz Dornröschen und bald ward die Hochzeit gefeiert.



Abbildung 5: Dornröschen

3.1. Deutung und Bedeutung

Auch hier lohnt es sich, genauso wie bei Frau Holle, einen tieferen Blick auf das Märchen von Dornröschen zu werfen. Märchen" kommt vom Stammwort „maere" und bedeutet eigentlich „Kunde", „Nachricht". So verkündet der Frosch, der in der Mythologie als Fruchtbarkeitssymbol gilt die frohe Botschaft, dass ein Kind geboren werden wird. Mit segensreichen Wünschen soll das Mädchen von den Feen ausgestattet werden- nur die Böse weit draußen aus dem Walde bringt den Fluch. In der Überlieferung ist es so, dass im Weißdorn der Sitz der Feen und Elfen ist. Er wurde früher vor allem um Dörfer und Häuser gebaut, um alle wilden Tiere und Dämonen fern zu halten, die nicht durch die enge Dornenhecke dringen konnten. Ebenso verhält es sich hier ähnlich dem Holunder- schlüpft ein Kranker durch eine Weißdorn Hecke, bleiben die Krankheiten an ihm hängen. Der Weißdorn wird auch als Hagedorn bezeichnet. Hage ist ein altes Wort für Hecke. Nur die wilden Frauen, Zaunreiterinnen, Hagazussen und Hexen wagten einen Blick in eben jene Anderswelt. Man sagt auch, der Hexenbesen solle aus dem Holz des Weißdorns gemacht worden sein und die Hexen ruhten sich auf ihren nächtlichen Flügen auf dem Weißdorn aus.



Abbildung 6: Hexen

Als nun das Mädchen am Tage ihres fünfzehnten Geburtstags von der Spindel gestochen wird- diese Spindel bestand aus dem Holz des Weißdorn, und das Blut symbolisiert das Einsetzen der Menstruation. So ist es der Übergang vom Kind zur Frau. Hier also sehen wir, wie die böse dreizehnte Fee das Dornröschen in einen tiefen Trancezustand, der einer Initiation gleicht, versetzt. Der Weißdorn wird auch „Schlafbäumchen“ genannt, diese Bezeichnung kommt wohl daher, dass er beruhigend auf das Herz wirkt. So liegt die holde Maid geschützt hinter dicken Mauern, umrankt vom Weißdorn in ihrem hundertjährigen Schlaf. Niemand kann hier eindringen, kein Prinz sich ungefragt der Schlafenden nähern. Was Dornröschen träumt, das wird uns hier nicht verraten. Aber als der Fluch von ihr abfällt, die Zeit der Initiation beendet, sie also bereit ist sich, zu vermählen, lichten sich die Dornen um das Schloss von selbst. Der gute Prinz kann sie ungehindert mit einem Kuss erwecken und die Hochzeit darf gefeiert werden. In der Mythologie steht der Weißdorn als Symbol für die heilige Hochzeit.

3.2. Was sich sonst noch so um den Weißdorn rankt

Als „Rose“ wurde früher der Weißdorn bezeichnet, dies drückt sich auch im Märchen von „Schneeweißchen und Rosenrot“ aus. Das Schneeweißchen tanzt beglückt im Frühjahr über die Wiesen, geht irgendwann Hochzeit mit dem Bären ein, der hier als Lichtbringer fungiert und die Sonne symbolisiert, da er nach langem Winterschlaf wieder oberirdisch wandeln kann. Mit der Kraft der Sonne reifen im Herbst die gesunden Früchte des Weißdorns in all der roten Farbenpracht, wofür Rosenrot steht. Hier haben wir einen wunderbaren Jahreskreislauf beschrieben.

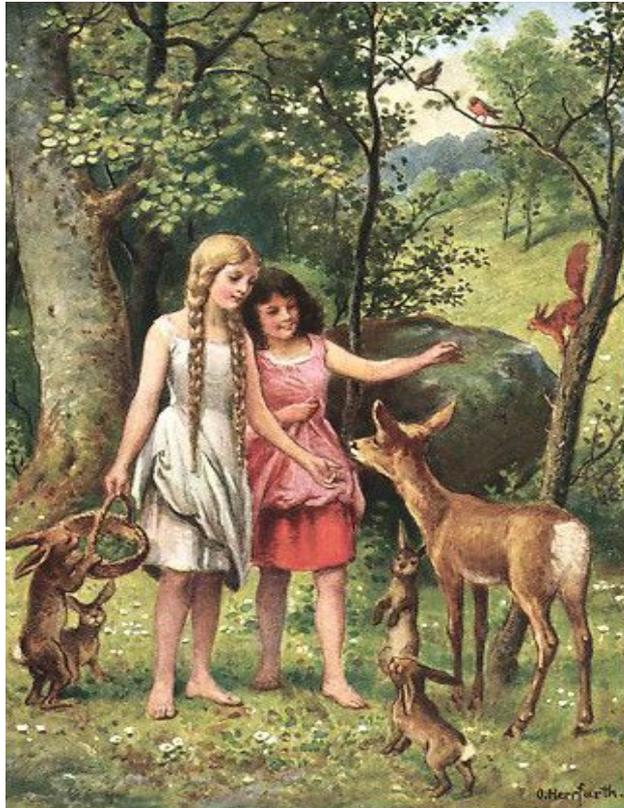


Abbildung 7: Schneeweißchen und Rosenrot

Im slawischen Raum wurden Vampire und Wiedergänger mit einem Weißdorn gepfählt, damit diese nicht wieder auferstünden. Auch der heutige „Barbarazweig“, der traditionell am vierten Dezember geschnitten werden soll, war früher der Ast eines Weißdorns. Erblüht dieser zu Weihnachten, bringt dies Glück und Segen für das Haus und dessen Bewohner. In Westeuropa wird die Maikönigin bis heute noch mit einem Weißdorn geschmückt, als Symbol für Fruchtbarkeit.

Der alte Druide Merlin wird in einer Sage von einem Mädchen magisch unter einem Weißdorn gebunden, da er ihr in seiner Verliebtheit all seine Zaubersprüche verraten hat.

Hier möchte ich anfügen, dass das Meditieren mit einer Pflanze diese einem immer näherbringt. Deshalb möchte ich empfehlen- Mann oder Frau nehme sich Zeit, um sich unter einen Weißdorn zu setzen, friedlich zu atmen und die beruhigende Anwesenheit des Bäumchens und dessen geistige Bewohner wahrzunehmen.

„Frühsommer wars am Nachmittag,
Der Weißdorn stand in Blüte,
Ich ging allein durch Feld und Hag,
Mit sehndem Gemüte.

Es trieb mich in den Tag hinein,
ein zärtliches Verlangen.
Nach dunkler Laube Dämmerchein
und weichen Mädchenwangen.“

(Detlev von Liliencron aus „Adjutantenritte und andere Gedichte, 1883)

Interessant ist auch die Tatsache, dass früher der Weißdorn tatsächlich als Abwehr gegen Wölfe und Bären gepflanzt wurde. Anstatt die derzeitige Wolfspopulation in Österreich zum Abschuss freizugeben und das Tierwohl zu gefährden, wäre es doch viel effektiver, den Weißdorn wieder dort anzupflanzen, um die Schafe auf den Almen zu schützen.

3.3. Hard Facts zum Weißdorn

Der Weißdorn ist ein Rosengewächs (Fam. Rosaceae) und wächst häufig an lichten Hängen und Hecken und wird bis zu sechshundert Jahre alt!

Er wird unterteilt in eingriffeligen (*Crataegus monogyna*) und zweigriffeligen (*Crataegus laevigata*) Weißdorn, damit ist die Wuchsform der Blätter gemeint. Seine wunderschönen weißen Blüten blühen im Mai und im Juni, die Blätter können das ganze Jahr gesammelt werden und die roten Beeren erntet man im Herbst.

Hauptinhaltsstoffe sind Flavonoide, die Heilkraft wird unterstützt durch Amine, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Phosphor, Kalium, Kalzium, Amine und Procyanidine.

Die Wirkung des Weißdorns und seine Anwendungsgebiete beziehen sich vor allem auf die Stärkung des Herzens und er wird zur Regulierung des Blutdrucks angewandt. Außerdem wirkt der durchblutungsfördernd, nervenstärkend und kreislaufstärkend.

Insbesondere ältere Menschen können eine Abnutzung des Herzmuskels mit Weißdorn vorbeugen. Auch bei Liebeskummer wirkt die Einnahme von Weißdorn beruhigend.



Abbildung 8: Weißdorn

3.4. Weißdorn Rezepte

Weißdortinktur: Die Blüten, Blätter und Früchte übers Jahr verteilt sammeln, in Weingeist ansetzen, zwei bis drei Wochen stehen lassen, abseihen und in Flaschen füllen.

Weißdornbeeren Tee: einen Esslöffel frischer oder getrockneter Beeren werden mit einem $\frac{1}{4}$ Liter Wasser kalt angesetzt, zwölf Stunden stehen gelassen, danach aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und genießen.

Weißdorn Geist: 300 g frische Weißdornbeeren werden mit Orangenscheiben und Zitronenscheiben und einer halbierten Vanilleschote in einem großen Schraubglas mit Obstbrand übergossen und vier Wochen lang an einem hellen Ort bei Zimmertemperatur ziehen gelassen. Beizeiten schütteln.

Danach abseihen, die Beeren nochmals im Sieb kräftig ausdrücken und den Weißdorn Geist nochmals für mindestens sechs Wochen nachreifen lassen.

4. Von Aschenputtel und dem Haselstrauch

Wir alle kennen das Märchen von Aschenputtel. Die gute Mutter stirbt, der Vater nimmt sich eine neue Frau, die zur bösen Stiefmutter wird. Sie und ihre zwei Töchter machen das Waisenkind zu Aschenputtel oder auch Aschenbrödel genannt, indem sie es zwingen, die niedersten Arbeiten im Haus zu verrichten, schmutzige Kleider zu tragen und in der Asche neben dem Herd zu schlafen. Als der Vater auf Reisen geht, bringt er seinen Stieftöchtern Gold, Geschmeide und schöne Kleider. Doch Aschenputtel wünscht sich nichts weiter, als den ersten Ast, den des Vaters Hut auf dessen Heimreise streifen sollte. Als Aschenputtel den Ast am Grabe ihrer Mutter pflanzt, weint sie so bitterlich und gießt damit das Ästchen, aus dem alsbald ein wunderschöner Haselstrauch gedeiht. In ihm wohnen zwei weiße Täubchen. Als der Königssohn zum Feste lädt, um sich eine Frau zu suchen, verbietet die böse Stiefmutter Aschenputtel zum Ball zu gehen, da sie ja nichts Schönes anzuziehen habe. Außerdem muss sie dreimal in kurzer Zeit die schwere Aufgabe vollführen, die Linsen von der Asche zu trennen, die die Mutter zu ihrer Schmach miteinander vermischt. Doch das gute Mädchen weiß sich zu helfen, sie ruft die Vögelchen aus dem Walde mit einem Sprüchlein das da lautet:

„Die guten ins Töpfchen,
die schlechten ins Kröpfchen!“

In kurze Zeit hat sie diese Aufgabe erledigt. Aber die Stiefmutter ist unerbittlich und lässt Aschenbrödel alleine zu Hause. Diese jedoch geht an diesem, wie auch an den zwei folgenden Abenden, als die Feste gefeiert werden, zum Grab ihrer Mutter und fleht den Haselstrauch an:

„Bäumchen rüttel dich und schüttel dich,
wirf Gold und Silber über mich.“

An jedem der drei Festtage werden die Kleider schöner und prächtiger, sodass Aschenputtel gar nicht von ihren Stiefschwestern und der Mutter erkannt wird. Doch der Prinz verliebt sich in sie. Als sie in der dritten Nacht wieder heimlich verschwindet und nach Hause laufen will, stellt er ihr eine Falle. Er lässt Pech über die Stiegen gießen, sodass sie einen Schuh verliert. Mit diesem Schuh zieht er durch das Königreich auf der

Suche nach seiner Braut. Bei der einen Stiefschwester ist es der Zeh, der nicht hinein passen will, also muss sie sich die Zehe abhacken. Am Weg zum Schloss jedoch kommen sie beim Grab vorbei und die beiden Täubchen am Haselstrauch tun den Spruch kund:

„Rucke di guck, rucke di guck,
Blut ist im Schuck:
der Schuck ist zu klein,
die rechte Braut sitzt noch daheim!“

Bei der anderen Stiefschwester passt die Ferse nicht, deshalb rät ihr die Mutter, diese abzuschneiden. Doch als sie am Weg zum Schloss abermals beim Grab vorbeikommen, rufen die Täubchen wieder denselben Spruch wie zuvor. Also kehrt der Königssohn wieder zum Haus von Aschenputtel zurück und fordert von der Stiefmutter, das hässliche, schmutzige Ding müsse den Schuh probieren. Der König erkennt seine rechte Braut und nimmt sie mit in sein Schloss. Auf dem Weg am Grabe vorbei sitzen die zwei Vögelchen und zwitschern das nun Lied:

„Rucke di guck, rucke di guck,
kein Blut ist im Schuck!
Der Schuck ist nicht zu klein,
die rechte Braut, die führt er heim!“

So also hat der Prinz seine Braut gefunden und die Hochzeit wurde gefeiert. Die Stiefmutter und ihre bösen Töchter wurden jedoch bestraft und mussten für ihre Taten büßen.



Abbildung 9: Aschenputtel

4.1. Die Hasel, ein magisches Pflänzchen

Untersuchen wir diese wahrlich magische Pflanze näher, fällt uns bei genauerer Betrachtung auf, dass die heilige Drei im Märchen des Öfteren vorkommt. Dreimal muss Aschenputtel die Linsen vom Schmutz trennen, dreimal geht sie zur Hasel am Grab ihrer Mutter um das Bäumchen um Kleider zu bitten um in den drei hintereinander folgenden Nächten am Ball zu tanzen. Dreimal fährt die Kutsche am Grab der Mutter vorbei, bis endlich die richtige Braut darin sitzt.

Hier steht die Drei erstens für das Unbewusste, also das noch nicht geschlechtsreife Mädchen, welches durch den Verlust der Mutter und die dadurch entstehende Trauer in Kontakt mit ihrem Herzen kommt. Zweitens erwacht über die Herzensverbindung und das sich Verlieben der Geist einer geschlechtsreifen Frau. Drittens wird sie sich ihrer Verbindung zur göttlichen, ätherischen Wahrnehmung in rauschenden Ballnächten bewusst. Also sehen wir hier die Verbindung Körper, Geist, Seele.

Tatsächlich wird in der Mythologie die Hasel als eine Pflanze der Wandlung gesehen. Es wurde auch angenommen, dass das magische Pflänzchen einen Fruchtbarkeitszauber in sich trüge. Schon in alten Zeiten war es klar, wenn der Haselstrauch seine Nüsse reich verschenkte, es zu Fruchtbarkeit zwischen Mann und Frau kommen würde. Etwa 20

Haselnuskerne am Tag genügen, um einen erwachsenen Menschen zu ernähren. Der Haselstrauch gehörte nach der Eiszeit zu den Erstbesiedlern der kargen Böden. Gab es also genug Nüssen hatten Mann und Frau genügend Zeugungskraft und Nahrung, um durch die harten Winter zu kommen. Eine andere Bauernweisheit sagt: „Viele Haselnüsse, viele uneheliche Kinder“. „In die Haseln gehen“ bedeutet Sex außerhalb der Ehe zu haben. Von einem unehelichen Kind sagt man es sei „der Hasel entsprungen.“ Damit wurde die Hasel vom Christentum verteufelt. Hildegard von Bingen sagte von der Hasel: „Der Haselbaum ist ein Sinnbild der Wollust, zu Heilzwecken taugt er kaum.“

Der Haselstrauch steht auch für Transformation, für Wandlung. So hilft er dem Aschenputtel vom schmutzigen, unbewussten Mädchen in ätherische Höhen zu reisen, die durch Gold und Silber dargestellt werden und für den Seelenflug in rauschenden Ballnächten steht. Schon immer wurde die Hasel von Zauberern und Zauberinnen, Lachsen und Lachsinnen, Hexern und Hexen benutzt, um daraus einen geeigneten Zauberstab zu basteln. Jedoch, so steht es in den alten Zauberbüchern geschrieben, sollte Mann oder Frau sich drei Wochen lang darum bemühen, den heiligen Haselstrauch um ein Ästchen zu bitten, bevor ein solches abgeschnitten werden durfte.

Wofür wird der Zauberstab verwendet? Natürlich um gewisse Zustände oder Umstände zu (ver)wandeln, durch die Zeit zu dringen und mit dem Geisterreich Kontakt aufzunehmen, genauso wie unser Aschenputtel es macht, in dem es mit dem Bäumchen spricht und die Mutter dem Mädchen den Segen aus dem Reich der Toten schickt.

Der Zauberstab berührt und transformiert. In früheren Zeiten wussten Magier und Magierinnen um die Kraft dieses Zauberstabs Bescheid. Sie konnten mit dem Haselzweig das Wetter beeinflussen, Regen und Wind herbeirufen. Dies ist noch heute beim Wünschelruten gehen ersichtlich. So manch ein Mensch weiß noch, die Kraft dieses biegsamen Holzes zu nutzen, um die schwingenden Energien von Mutter Erde zu spüren und zu leiten! Man sagt, es hänge ein Schlüssel auf dem Haselstrauch, der das Tor zur Unterwelt öffnet und man damit zur Weisheit der Naturwesen vordringen und diese nutzen kann.

Verhextes Vieh hat man mit einer Haselrute geschlagen, um es vom bösen Zauber zu befreien und auch unfruchtbare Mädchen wurden mit einer Haselrute gepeitscht, um sie zeugungskräftig zu machen.



Abbildung 10: Zauberstab

In vielen Überlieferungen heißt es, unter der Hasel wohne eine weiße Schlange mit einer goldenen Krone, der sogenannte Haselwurm oder auch Lindwurm. Dieser Wurm ermächtigt einen Menschen, wenn er es schafft, Kontakt mit dem Wesen aufzunehmen oder gar ein Stückchen von der weißen Schlange zu essen, mit den Tieren zu sprechen. Dies erkennen wir in unserem Märchen wieder, als Aschenputtel mit den Täubchen und allen Vögelchen spricht und deren Hilfe erbittet.

„Er musste von der Haselschlange gegessen haben“- so wurde die Weisheit von Paracelsus erklärt. Isst man das Fleisch der Otter, so führe dies zu Hellsicht. Schlangenhaut in Wein gekocht soll als Injektion gegen Ohrenschmerzen helfen und als Mundwasser bei Zahnschmerzen. Außerdem ver helfe dieser Wein zu einem langen Leben. In vielen asiatischen Ländern wird Schlangenfleisch zu Höchstpreisen als Aphrodisiaka gehandelt und in Japan trinkt man den frisch gepressten Saft einer lebendigen Schlange als Potenzmittel. Wer jedoch vor einem Schlangenbiss sicher gefeit sein will, der trage stets einen Haselstock bei sich. In Theriak, Bestandteil des Schwedenbitter, war früher Schlangengift und Opium.

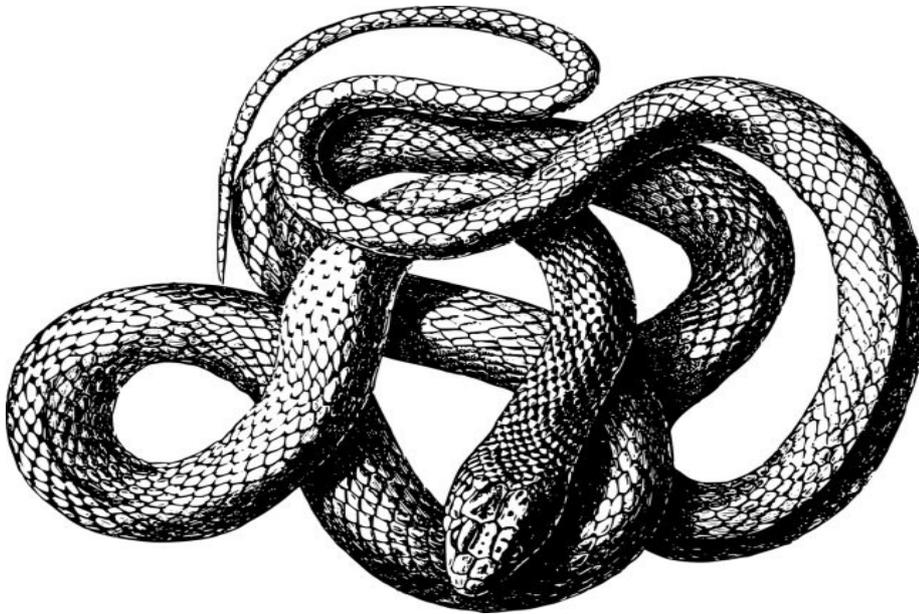


Abbildung 11: Schlange

Will man mit dem Haselstrauch Kontakt aufnehmen und ihn als Wunschbaum nützen, so empfehle ich folgende Meditation: Man setzt sich gemütlich unter eine Hasel, atmet tief und friedlich ein und aus und lässt die alltäglichen Gedanken los. Ist der Kopf frei, so geht man in die Verbindung mit dem eigenen Herzen und hört ganz genau hinein und stellt sich die Frage „Was wünsche ich mir? Kommt dieser Wunsch aus meinem reinen Herzen oder ist es der Verstand, der danach trachtet?“ Zeigt sich einem ein verstandesmäßiger Wunsch, so kann man den sogleich unter der Hasel begraben. Stammt der Wunsch jedoch aus reinem Herzen, so bitte man den Haselstrauch und die weiße Schlange um Erfüllung. Als Dank lässt man noch ein kleines Schälchen Milch unter der Hasel stehen.

4.2. Hard Facts zur Hasel



Abbildung 12: Hasel

Die Haselnuss (*Corylus avellana*) wird im Volksmund auch Hexenhasel oder Waldhasel genannt. Sie gehört zu den Birkengewächsen, ist ein mehrjähriger Strauch und wird bis zu fünf Meter hoch. Sie wächst gerne in der Nähe von Menschen, in Buchenwäldern und auf Lichtungen.

Es werden die Kätzchen, Blätter und Früchte geerntet, zu den Inhaltsstoffen gehören Fett, Eiweiß, Kalzium, Kalium, Vitamine B und E.

In der Volksheilkunde werden die Haselblätter aufgrund ihres Gerbstoffgehalts bei Venenentzündungen und Hämorrhoiden eingesetzt. Zusätzlich wurde die Droge bei Entzündungen im Mund Rachenraum, sowie bei Darmblutungen eingesetzt. Des Weiteren sind die Kätzchen der Pflanze fiebersenkend.

4.3. Haselnuss Rezepte

Haselnussbrei: Für den äußerlichen Gebrauch werden Haselnüsse fein gerieben und in Milch zu einem weichen Brei gekocht. Dieser Brei wird auf die entzündeten Augen gelegt um diese zu heilen. Ebenso kann diese Rezeptur auch bei Geschwüren und Eiterungen herangezogen werden.

Die Haselnuss ist sehr gesund, sowie schmackhaft und regt durch das Kauen das Gehirn und die Nerven an. Kaltgepresstes Haselnussöl löst bei der Einnahme Steine im Körper auf.

Hildegard von Bingen empfiehlt: „Nehme Haselkätzchen und den dritten Teil davon Mauerpfeffer und so viel wie der vierte Teil Mauerpfeffer ist Winde und etwas Bergbohnenkraut. Dies koche mit der Leber eines jungen, bereits geschlechtsreifen Bockes zusammen, nachdem auch noch etwas fettes Schweinefleisch zugefügt ist. Dann solle er jene Kräuter entfernen und das Fleisch essen und er wird die Unfruchtbarkeit verlieren.“

5. Zauberpflanzen im Portrait

5.1. Der Beifuß



Abbildung 13: Beifuß

Der Beifuß (*Artemisia Vulgaris*) ist eine der ältesten vom Menschen genutzten Pflanze. Er wird überall auf der Nordhalbkugel zu magischen Zwecken eingesetzt. Er ist heiliges Räucherkraut bei den Ureinwohnern Amerikas. Es wird damit die Schwitzhütte und das Tipi gereinigt, um die Räume für Zeremonien vorzubereiten. Außerdem rieben sie sich mit Beifuß ein, bevor sie auf die Jagd gingen, um ihren Körpergeruch zu tarnen. Ebenso weist der wissenschaftliche Name *Artemisia Vulgaris* auf die wilde Göttin Artemis hin, die die Beschützerin der Frauen und der Gebärenden ist. *Artemisa Vulgaris* ist stets ein Teil der Bettstrohkrauter, auf denen die werdenden Mütter gebettet wurden, um die Geburt zu erleichtern. Beifuß hat die Eigenschaft, den Mutterschoß zu öffnen und wurde daher auch als Abtreibungsmittel eingesetzt. Gegen angezauberte Impotenz und angezauberte Frigidität, beides wird als „Bindezauber“ bezeichnet, hilft der Beifuß, um den Fluch zu lösen. Im Mittelalter bezeichnete man den Beifuß als „Herbarium Mater“- Mutter aller Pflanzen, bei germanischen Stämmen nannte man die Pflanze Mugwurz, was so viel wie „Machtwurz“ bedeutet. Alte Kräuterkundige sprachen den Beifuß wie folgt an:

„Erinnere Dich, Mugwurz, was du verkündest,
was du feierlich gesetzt hast.
Una heißt du, Älteste der Kräuter,
Macht hast du gegen dreißig und gegen drei,
Macht gegen das fliegende Gift,
Macht gegen das Übel, das über das Land fährt.“

Noch heute binden sich da und dort die müden Wanderer einen Beifuß um die Waden, umso den Strapazen besser Stand zu halten. Außerdem, so wird gesagt, hält diese Zauberpflanze giftiges Getier vom Wanderer fern. Ein altes Rezept besagt, dass ein Reisender, um ihn vor Unfällen zu schützen acht Tage vor oder acht Tage nach Bartholomäus (24. August) Beifuß sammeln und ihn in seine Schuhe legen soll. Der Römer Plinius sagt dazu: „Der Saft der Pflanze, auf den Körper gerieben, gibt viel Kraft, in die Schuhe gelegt oder an das Bein gebunden, schützt sie den Wanderer vor Müdigkeit“ Bei uns wurde der Beifuß als sogenannter „Sonnwendgürtel“ getragen. In heidnischen Zeiten entledigten zum Sonnwendfeuer am 21. Juni die Tänzer und Tänzerinnen all ihrer Kleider und banden sich einen Beifußgürtel um die Hüften. Damit wurde über das Feuer gesprungen. Dies solle die Fruchtbarkeit der Menschen stärken. Anschließend wurde der Gürtel ins Feuer geschmissen und verbrannt. Nach dem Ritual legten sich junge Pärchen auf Beifuß zu Bette, um kräftige Kinder zu zeugen.

Nach alter Tradition solle der Beifuß bei Regenzauber eingesetzt werden. Dazu gibt es einen Bericht aus Erfurt aus dem Jahre 1483. Es herrschte so viel Dürre, sodass die gesamte Ernte versengte. Um der Trockenheit ein Ende zu setzen, zogen zweitausend mit Beifußkränzen geschmückte Jungfrauen zum Domplatz.

Bei den Slawen gab es einen ähnlichen Regenzauber- Hirten banden einem Mädchen Beifußzweige um die Füße, schleppten sie zu einem Bach, besprengten sie mit Wasser und riefen dabei: „Gib Wasser! Gib Wasser!“



Abbildung 14: Sommwendfeier

Ein alter Aberglaube besagt, man solle am Karfreitag rückwärts und schweigend zu einem Beifuß gehen, die Wurzel ausgraben und das darin befindliche Würmlein in eine Flasche tun. Daraufhin solle man sich neun Tage nicht waschen und nicht beten und jeden Tag beim Mittagessen ein Stück Brot unter den Tische fallen lassen. Befolgt man dies, so entwickle das Würmlein Zauberkräfte und erfülle einem jeden Wunsch.

Heilende Kohlen findet man am Johannistag brennend um Schlag 12 Uhr mittags oder auch zwischen 11 und 12 in der Johannisnacht. Diese sollen bei Fieber und Epilepsie helfen.

Eine interessante Anwendungsmöglichkeit des Beifußes ist die sogenannte Moxibustion. Das Wort Moxa kommt vom japanischen Namen für Beifuß, Mogusa, Brennkraut. Bei dieser Methode werden kleine Kugeln aus gepresstem Beifuß auf Akupunkturpunkte gelegt und verbrannt. Hierbei werden die Energieflüsse im Körper angeregt.

Die Inhaltsstoffe des Beifußes sind ätherisches Öl, Bitterstoffe, Inulin, Vitamin A, B, C, Gerbstoffe, Thujon und wirkt deshalb appetitanregend und verdauungsfördernd.

5.2. Der Wacholder



Abbildung 15: Wacholder

Der Wacholder (*Juniperus Communis*) wird in Nordamerika, Europa, Asien und Tibet besonders gern zum Räuchern eingesetzt. Er vertreibt krankmachende Dämonen genauso wie Hexen und deren angezauberte Flüche. Tatsächlich wurde er bis weit nach dem Mittelalter in Schulen und Krankenhäusern verbrannt, wenn die Luft draußen zu kalt zum Lüften war. Heutzutage konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass Wacholderrauch desinfizierende Eigenschaften hat.

*„Durch nichts wird die Stubenluft so gut geräuchert,
als durch das Verbrennen von Wacholderholz.“*

...so sagte einst K. Ritter von Perger in „Deutsche Pflanzensagen. Eugen Rimmel sagte über den Wacholder in „Das Buch des Parfüm“:

*„Anscheinend haben Dämonen nichts für Düfte übrig,
sie lassen sich im Allgemeinen auf diese Art ausräuchern.“*

Buddhisten, die im höheren Gebirge leben, dient Wacholder ebenfalls als Räucherstoff. Die Sherpas, ein Volk das im Himalaya lebt, verwendet das Holz bei Exorzismen, Tote werden auf Wacholderholz verbrannt, um den Weg in die Anderswelt zu erleichtern. Ein alter deutscher Name der Pflanze lautet Rauchholter, was auf den archaischen Gebrauch hindeutet. Der Wacholder war aus der Sicht der Menschen dem Kranich geweiht, denn er bringt die Seelen der Verstorbenen ins Reich der Holle. Ihr war der Wacholder ebenso gewidmet. Daher ist ein anderer alter Name für Wacholder „Kranewitt“. So sagte man:

*„Eichenlaub und Kranewitt,
dös mag der Teufel nit.“*

Noch heute werden im Alpenraum in den zwölf Raunächten, vor allem bei den Bauern Haus und Hof mit Wacholder traditionell gereinigt, um Krankheiten von Mensch und Tier fernzuhalten. Dass der Wacholderstrauch ebenso der alten Urahnin, der Holle geweiht war, merkt man an dem folgenden Brauch: vor dem Wacholder solle der Wanderer das Knie beugen und vor dem Holunder den Hut ziehen.

Ebenso sollte eine „Wenderin“, also eine Heilerin, ein krankes Kind dreimal zu einem Wacholder bringen, der nicht am eigenen Hofe steht und die darin wohnenden Pflanzengeister um Segen und Gesundheit für das Kind zu bitten.

Der Wanderer, der sich zusätzlich noch ein Ästchen des Holzes in den Hut steckt, ist vor giftigen Schlangen gefeit und der Rührstecken zum Butterrühren sollte auch aus eben jenem Holz gemacht sein. Dies wiederum hält die Hexen fern, die die Butter verderben.

Bleiben wir noch kurz bei der Anrufung der Urahnin, Holler, oder auch Hektate, Göttin der Unterwelt und gehen wir mit ihr in Kontakt, in einer Meditation. Bereite dich innerlich auf eine Begegnung mit ihr vor, wenn du in den Wald gehst, um einen geeigneten Wacholderstrauch zu finden. Stehst du dann vor dem Strauch, verbeuge dich und setze dich unter den Strauch. Atme ruhig und bewusst in dein Herz und nimm Verbindung mit allen Ahnen und Ahninnen auf, die vor dir zum heiligen Holz gegangen sind. Erbitte ihren Segen und ihre heilenden Kräfte, bevor du dir einige der besonderen Ästchen mitnimmst. Bedanke dich, lass ein kleines Opfer als Zeichen deiner Dankbarkeit unter dem Strauch und gehe schweigend, in innerer Versenkung wieder nach Hause und räuchere deine Stube aus.

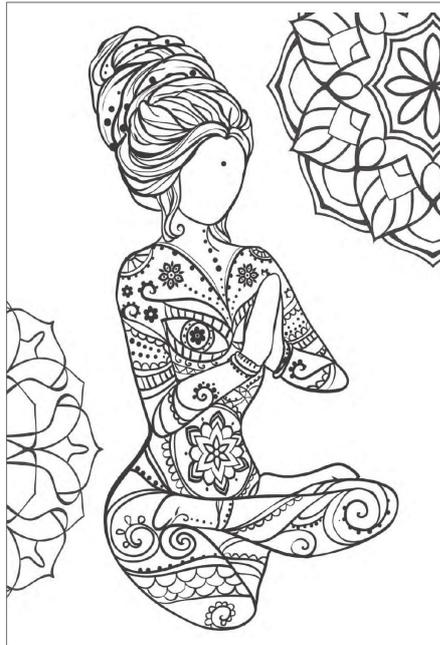


Abbildung 16: Meditation

Der Wacholder ist ein Zypressengewächs (Cupressaceae) und ist geschützt. Er wächst auf Berghängen, im Moor und als Unterholz in lichten Wäldern. Die Beeren brauchen drei Jahre bis zur Reife und daher hat jeder Wacholder drei Generationen an Beeren anzubieten. Die dunkelblauen, fast violetten Früchte zeigen den Reifegrad an und können geerntet werden. Das Holz und das Reisig stehen das ganze Jahr zur Verfügung.

Die Inhaltsstoffe sind Harz, ätherisches Öl, Invertzucker, Juniperin, Eiweiß, Pektin, Wachs, Gummi, Säuren und die Eigenschaften sind nierenanregend, magenstärkend, augenstärkend, entgiftend, harntreibend, blutreinigend und schleimlösend.

Der Wacholder ist Hauptbestandteil des aromatischen Gins und im Sauerkraut verhilft er uns zu einer guten Verdauung.

5.3. Die Hagebutte

„Ein Männlein steht im Walde
ganz still und stumm,
es hat vor lauter Purpur
ein Mäntlein um.

Sagt, wer mag das Männlein sein,
das da steht im Wald allein
mit dem purpurrothen Mäntlein?

Das Männlein steht im Walde
auf einem Bein
und hat auf seinem Haupte
schwarz Käßlein klein.

Sagt, wer mag das Männlein sein,
dass da steht im Wald allein
mit dem kleinen schwarzen Käßlein.

Das Männlein dort auf einem Bein,
mit seinem rothen Mäntlein
und seinem schwarzen Käßlein
kann nur die Hagebutte sein.

(August Heinrich Hoffmann von Fallersleben, 1843)



Abbildung 17: Ein Männlein steht im Walde

Die Hagebutte ist die Scheinfrucht der Heckenrose (*Rosa Canina*), wobei sie diese Frucht von allen Kultur- und Zierrosenarten geerntet werden kann. Die eigentliche Frucht ist der Kern. Etymologisch betrachtet, leitet sich „Hag“ wieder von Hecke ab, also eine schützende Umzäunung für Mensch und Tier, wo auch die Hagazussen, Hexen und Zaunreiterinnen Beine schaukelnd genau zwischen Wildnis und Zivilisation Zutritt und Sicht in beide Welten hatten. Es wird behauptet, die roten Hagebutten hielten Gewitter und Zauber fern. Butte bedeutet so viel wie dick und rund.

In der germanischen Mythologie war die Rose der Liebesgöttin Frigg geweiht, die auch als „Mutter Rose“ bezeichnet wurde. Sie war die Beschützerin des Lebens. Nach schweren Geburten vergruben die Hebammen die Nachgeburt unter einer Wildrose. In der griechischen Mythologie verband man die Rose mit der Aphrodite, die Göttin der wohlriechenden Düfte, der Sinnlichkeit, Erotik und Liebe. Die fünfblättrige Wildrose wurde auch als Liebesorakel verwendet. Dazu pflückt man mit den Lippen zwei Blätter einer Blüte, die erst in der Nacht zuvor aufgegangen ist und geht damit zu einem Bach und lässt sie, ohne die Blätter mit den Fingern zu berühren, in das Wasser fallen. Treiben sie auseinander, so wurde dies als Trennung der zwei Liebenden gedeutet. Blieben sie jedoch zusammen, so wahr auch das Glück des Liebespaares besiegelt.

Im Kontrast dazu wurde die Rose mit dem Schmerz und dem Tod in Verbindung gebracht. Scheiterhaufen bestanden zumeist aus Rosenholz und Friedhöfe wurden auch als Rosengärten bezeichnet. Die durch Schwerter geschlagenen Wunden der Germanen nannte man Rosen. Ist ein Ritter durch Schwertschlag umgekommen, so hat er eine Rose bekommen. Auf jeden Fall war die Heckenrose für die Germanen das Symbol für die weiterlebende Seele. In vielen Pfahlbauten der Kelten und Germanen fanden Archäologen Hagebutten als Opfergaben in Tongefäßen beigefügt.

Die Hagebutte ist auch jene, die uns im Winter stärkt und uns mit ihrem feurig roten Antlitz einen Spaziergang im Schnee erfreut. Sowie die Vögelchen, sollten auch wir das gesunde Früchtchen nach dem ersten Frost genießen und den süß-säuerlichen Geschmack auf der Zunge zergehen lassen. Die Inhaltsstoffe der Hagebutten sind Fruchtsäuren, Vitamine A, B, C, Mineralstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl (Vanillin), Gerbstoffe, Zucker, Pektine.

Eine Marmelade aus Hagebutten hergestellt, ist eine wahre Vitaminquelle und hilft uns bei Erkältungskrankheiten im Winter. Der Tee aus Hagebutten stärkt das Immunsystem, wirkt schwach abführend, Harn- und Schweißtreibend.



Abbildung 18: Hagebutte mit Schnee



Abbildung 19: Wildrose

Auch hier empfehle ich wieder eine Meditation, um mit dem Geist der Rose in Verbindung zu gehen. Dazu setzt man sich wie gewohnt an einem abgeschiedenen Platz in der Natur unter den Strauch einer wilden Rose. Durch friedliches Einatmen und Ausatmen sammelt man die Energie und den Fokus im eigenen Körper und lässt störende Gedanken ziehen. Die liebliche Ausstrahlung der weißen bis hellrosa Blüten wird alsbald das Herz des Meditierenden berühren und öffnet somit die Tore zu Mitgefühl und Liebe zu allen den in Versenkung geübten Menschen umgebenden Wesenheiten. Danach bittet man den Strauch um eine Blüte und schenkt sie einem geliebten Menschen.

6. Danksagung

Nach dem Schreiben dieser Arbeit bin ich voll Demut und Dankbarkeit für das Wissen unserer Ahnen, deren Denken und Sehen den Grundstein für viele wissenschaftliche Erkenntnisse gelegt haben, auch wenn einiges aus Sicht der Wissenschaft als Humbug dargestellt wird. Doch Märchen und Mythen wirken eben auf anderer Ebene, sie entstanden aus dem archaischen Bewusstsein unserer Vorfahren und wirkt immer noch auf unser Unterbewusstsein ein. Ob wir dies wollen oder nicht. Ich hoffe, ich konnte den Leser oder die Leserin annähernd dazu bringen, sich mit den alten Märchen auseinanderzusetzen bzw. die Mythologie für sich zu nutzen, um näher mit der eigenen Seele bzw. mit den uns umgebenden Heilpflanzen in Kontakt zu treten, um Heilung auf psychischer und körperlicher Ebene zu erfahren.

Danken möchte ich Frau Mag. Eva Fauma, die mit großem Einsatz, Hingabe und Liebe uns Schülerinnen und Schülern einen breiten Wissensschatz geöffnet hat, an dem es für mich nach Beendigung des Kurses weiter zu arbeiten gilt.

Ich bin voll Dankbarkeit den wunderschönen Pflanzen gegenüber, die uns ohne etwas zurückzufordern direkt vor unserer Haustür Medizin und Nahrung schenken.

Dieses Wissen um die Heilkunst möchte ich erhalten, damit auch nachfolgende Generationen über die Wirkungsweise und Zauberkraft unserer Pflanzen Bescheid wissen.

7. Literaturverzeichnis

Heidelore Kluge, Das große Hildegard von Bingen Buch, Pabel Moewig Verlag, Deutschland

Gebrüder Grimm, Kinder und Hausmärchen, Verlag Karl Müller, Erlangen

Wolf Dieter Storl, Die alte Göttin und ihre Pflanzen, (2014), Kailash Verlag, München

Wolf Dieter Storl, Heilkräuter und Zauberpflanzen, (2005), AT Verlag, Aarau und Baden

Gertrud Scherf, Zauberpflanzen und Hexenkräuter, (2002), BLV Verlagsgesellschaft mbH, München Wien Zürich

Claudia Müller-Eberling, Christian Rätsch, Wolf Dieter Storl, Hexenmedizin, (1999), AT Verlag, Schweiz

Luisa Francia, Weidenfrau und Wiesenkönigen, (2014), Nymphenburger, München

Siegrid Hirsch, Kräuter Rezeptbuch, (2016) Freya Verlag GmbH, Linz

Siegrid Hirsch und Felix Grünberger, (2016), Freya Verlag, Linz

Siegfried Bäuml, Heilpflanzenpraxis Heute, (2007), Urban und Fischer Verlag, München

8. Abbildungsverzeichnis

<u>Abbildung 1: Frau Holle</u>	5
https://de.wikipedia.org/wiki/Dornr%C3%B6sche	
<u>Abbildung 2: Ringelreihen</u>	8
https://de.wikipedia.org/wiki/Ringelreihen	
<u>Abbildung 3: Holunder</u>	9
https://de.wikipedia.org/wiki/Holunder	
<u>Abbildung 4: Holunderbeeren</u>	10
https://www.gruener-garten-shop.de/wildobst/holunder/schwarzer-holunder-haschberg	
<u>Abbildung 5: Dornröschen</u>	12
https://de.wikipedia.org/wiki/Dornr%C3%B6schen	
<u>Abbildung 6: Hexen</u>	13
https://de.wiktionary.org/wiki/Hexe :	
<u>Abbildung 7: Schneeweißchen und Rosenrot</u>	14
https://grimmbilder.fandom.com/de/wiki/Schneewei%C3%9Fchen_und_Rosenrot_(Oskar_Herrfurth)	
<u>Abbildung 8: Weißdorn</u>	16
www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-132014/starkes-herz-durch-weissdorn/	
<u>Abbildung 9: Aschenputtel</u>	19
https://grimmbilder.fandom.com/de/wiki/Aschenputtel_(Illustrationen)	
<u>Abbildung 10: Zauberstab</u>	21
https://www.irrlichtjaeger.de/shop/zauberst%C3%A4be/zauberstab-zepter/#cc-m-product-13178829527	
<u>Abbildung 11: Schlange</u>	22
https://www.guessing.net/maerchen_die_riesenschlange_von_guessing.htm	
<u>Abbildung 12: Hasel</u>	23
https://www.google.com/search?q=Haselstrauch&rlz=1C1CSMH_deAT994AT994&sxsrf=ALiCzsYkklwtBEfY9OueStLORGGQ5ur7uA:1666203134829&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwitkOav8uz6AhU3QvEDHRkuBfgQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1510&bih=700&dpr=1.25#imgrc=ZJirMpYJuMHgYM&imgdii=5TiwXYINiRdUPM	
<u>Abbildung 13: Beifuß</u>	25
https://de.wikipedia.org/wiki/Beifu%C3%9F	
<u>Abbildung 14: Sonnwendfeier</u>	27
http://www.brauchtumsseiten.de/a-z/s/sonnwendfeuer/home.html	
<u>Abbildung 15: Wacholder</u>	28
https://de.wikipedia.org/wiki/Wacholder	
<u>Abbildung 16: Meditation</u>	30
https://drukowanka.pl/en/kolorowanka/practicing-girlfriend-yoga/	
<u>Abbildung 17: Ein Männlein steht im Walde</u>	32
https://sieglindesepp.wordpress.com/2014/08/06/ein-mannlein-steht-im-walde/	
<u>Abbildung 18: Hagebutte mit Schnee</u>	33
https://de.wikipedia.org/wiki/Hagebutte	
<u>Abbildung 19: Wildrose</u>	34
https://de.wikipedia.org/wiki/Rosen	